



# Hoja informativa

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur (DHEC) • [www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

## Una vivienda saludable: consejos prácticos para su hogar

### ¿Qué puedo hacer para que los contaminantes exteriores “no me sigan” dentro de la casa?

- Límpiense los zapatos en un tapete o quítese los zapatos al entrar en la casa.
- Pase la aspiradora a menudo por la alfombra y los muebles tapizados para que no se acumule el polvo.

### ¿Qué puedo hacer para que el aire dentro de mi hogar esté más limpio?

- No permita que se fume dentro de la casa.
- Ventile la casa a menudo: abra las ventanas para que el aire contaminado pueda salir y el aire limpio pueda entrar
- Revise el aire dentro de la casa: haga la prueba de radón e instale detectores de monóxido de carbono y de humo.

### ¿Cómo puedo mantener baja la humedad dentro de mi casa?

- Repare las fugas en las tuberías de agua y selle las grietas de los pisos y las paredes del sótano. Asegúrese de que las áreas mojadas se sequen dentro de 24 a 48 horas para evitar el crecimiento de moho.
- Cuando se duche o cocine o encienda el lavaplatos, utilice extractores de aire o abra las ventanas.
- Limpie y/o cambie los filtros regularmente.
- Mantenga un nivel de humedad entre el 30% y el 60%.

### ¿Cómo puedo refrescar los cuartos de manera natural?

- Despeje el aire de contaminantes con plantas en maceta y ramos de flores.
- Antes de pasar la aspiradora, espolvoree bicarbonato de sodio en la alfombra para absorber los olores.
- Utilice hierbas naturales y aceites esenciales en lugar de velas perfumadas o aromatizantes ambientales.

### ¿Cuáles productos con humos fuertes e ingredientes tóxicos debería evitar?

- Evite el uso de pesticidas y abonos químicos en la casa y sus alrededores.
- Use productos de limpieza suaves que no sean tóxicos o que sean menos tóxicos.
- Limite el uso de aerosoles, los cuales pueden contaminar el aire con solventes tóxicos.
- Limite la exposición al formaldehído y otros compuestos orgánicos volátiles como pinturas y lacas, productos de limpieza, pesticidas, materiales de construcción y muebles, equipo de oficina, corrector líquido y papel carbón, pegamentos y adhesivos, rotuladores permanentes y productos de madera tratada a presión.

### ¿Cómo puedo limitar la quema de combustibles y de leña dentro de la casa?

- Para un hogar con combustión limpia, sólo queme maderas nobles; no queme leñas de pino o de madera tratada a presión.
- Limpie el tiro y la chimenea todos los años.
- Cuando use un horno de gas, abra una ventana o encienda el extractor de humo.
- Evite usar calentadores portátiles de querosén y de gas.



La Oficina de Calidad de Aire, Sección de Educación y Alcance Comunitario brinda información sobre temas ambientales. Se anima a los lectores a reproducir esta materia. Para más información sobre asuntos relacionados con la calidad del aire, por favor llame al (803) 898-4123 o visítenos en internet al [www.scdhec.gov/baq](http://www.scdhec.gov/baq). Por favor, envíe la correspondencia escrita a: DHEC's Bureau of Air Quality, Education and Outreach Section, 2600 Bull Street, Columbia, SC 29201.